



Övning: Kom ihåg njutningen

Mål

Du får kontakt med din erotiska fantasi. Erotiska tankar är initiativtagarna till uppkomsten av sexuell lust och upphetsning.

Din motivation för mer njutbart sex kommer att bli tydligare och starkare.

Anvisning

Avsätt tillräckligt med tid och välj en plats utan störande moment för den här övningen. Försök undvika förväntningar och prestationer. Låt bara tankarna vandra fritt.

Gör så här

Andas först djup in och ut några gånger. Kontrollera att din position är en där du kan slappna av.

Låt ditt psyke ta dig till ett minne av en sexuell upplevelse som har varit särskilt tillfredsställande.

Tänk på djup tillfredsställelse.

Stärk din fantasi genom att gå igenom detaljerna som gav dig njutning.

Låt din kropp komma ihåg situationen.